

# Rando z'Aisne



Bulletin de liaison entre les clubs du

Comité Départemental de la Randonnée Pédestre de l'Aisne

Rando z'Aisne

N°4

Avril 2021

\*\*\*

Édito

Le mot du président

Portrait

Hommage à ...

CDRPA et CRRP  
Hauts-de-France

Assemblée Générale  
Ordinaire CDRPA

Muscle confiné=Danger

Sentiers et Itinéraires

Toutes nos  
félicitations à ...

L'Écho des Clubs

Situation sanitaire  
Un peu de poésie



## Édito

L'hiver s'en est allé mais pas ce satané virus.

Mais soyons positifs il y a des bonnes nouvelles, le printemps arrive, les grues cendrées sont reparties vers le nord-est, les oiseaux ont repris leurs chants et les hirondelles sont de retour.

Nouveau confinement et nouvelles restrictions. Malgré cela, les contraintes étant moins fortes, nous avons la possibilité de randonner. Certains clubs maintiennent ainsi un programme allégé pour que perdure cette joie de marcher ensemble.

Bonne lecture et belles randonnées.

Et n'oubliez pas « prenez soin de vous et des autres ». Jean-Luc VALLEE

## Le mot du président

Mars, un nouveau confinement.

Après un cafouillage gouvernemental, nous avons toujours le droit de randonner par groupe de six.

Les infos de la Fédération Française de la Randonnée Pédestre sont parues tardivement mais notre présidente Brigitte SOULARY a tout fait pour que nous ayons ces infos le plus rapidement possible.

Ce n'est pas toujours évident pour une association de randonner dans un rayon de dix kilomètres à partir de son domicile (un animateur habite à une adresse bien précise qui n'est pas forcément celle des adhérents).

Le confinement impacte aussi le fonctionnement de notre salariée Caroline BRAZIER : animations annulées et/ou reportées.

Pour les enfants aussi, pas de déplacement au-delà des dix kilomètres de l'école.

Restons prudents.

Jean-Pierre FONTAINE



## Portrait

Dans ce numéro, nous vous présentons le portrait de François BEUZIT, vice-président du Comité Départemental et président de la commission Sentiers et itinéraires.



Pendant des années, en famille, nous avons fait un séjour de marche itinérante au cours duquel nous avons apprécié le balisage et en particulier celui des GR.

Donc à la retraite, j'ai pris contact avec Jackie DUQUESNE, président de l'ARPAL, et suivi un stage de baliseur en 2006 pour intégrer l'équipe chargée de l'entretien et du suivi d'une portion des GR® 12, GR® 12a et GR® 14a.

Par la suite, j'ai pris en 2013, à la suite de Jean-Pierre EVRAD, la présidence de la Commission

Départementale Sentiers et Itinéraires (CDSI).

Après un passage à la présidence du Comité Départemental de la Randonnée Pédestre Aisne de mars 2017 à mars 2020, j'en suis devenu en 2020 l'un des vice-présidents.

Je suis toujours président de la CDSI avec le désir que le Comité soit un acteur incontournable de la randonnée du département.

François BEUZIT



Le Château de Septmonts

## Hommage à Denise GANDON



« C'est avec une profonde tristesse que nous avons appris par le club des Randonneurs Pédestres du Sud de l'Aisne (ARPSA) le décès de Denise Gandon survenu le 5 février dernier à Reims, à l'âge de 93 ans.

Celles et ceux qui l'ont connu se rappelleront d'une petite dame très dynamique, sympathique et toujours de bonne humeur !

Elle a été présente dès le début du Comité, et même avant puisqu'elle a connu le CNSGR et assuré la présidence du tout nouveau CDRPA (Comité Départemental de la Randonnée Pédestre de l'Aisne) de 1994 à 1998.

Elle fut aussi Présidente du club de Château-Thierry l'ARPSA et baliseuse pendant de très longues années.

Elle avait rangé ses pinceaux en 2013... »

Caroline BRAZIER

*Ci-dessus, Denise GANDON en compagnie de Jackie DUQUESNE lors de la remise de la médaille d'argent de la Fédération Française de la Randonnée Pédestre durant l'Assemblée Générale du CDRPA le 23 février 2013.*

## Le CDRPA est bien représenté au CRRP Hauts-de-France

Le Comité Départemental de la Randonnée Pédestre Aisne (CDRPA) est bien représenté au sein du Comité Régional de la Randonnée Pédestre des Hauts-de-France (CRRP HdF) :

**Caroline BRAZIER**, notre salariée, est membre du groupe de travail Jeunesse.

**Jean-Pierre FONTAINE**, notre président est administrateur et membre des Commissions Sentiers et Itinéraires, Pratiques et Adhésions et Finance.

**Jean-Pierre GOUBET**, l'un de nos vice-présidents est administrateur et membre des Commissions Pratiques et Adhésions et Tourisme International Manifestations

**François BEUZIT**, l'un de nos vice-présidents est membre de droit de la Commission Sentiers et Itinéraires

**Alain THEVENIN** médecin et administrateur du CRRP Hauts-de-France est membre des Commissions Communication, Environnement et Développement Durable et Santé

**Roger VELLE**, notre Secrétaire Général et président des Commissions Communication et Formation est vice-président du CRRP Hauts-de-France, président de la Commission Communication et membre des Commissions Formation et Tourisme International Manifestations.

**Jean-Pierre EVRARD** est membre de la Commission Sentiers et Itinéraires

**Jean-Luc VALLEE** est vice-président de la Commission Sentiers et Itinéraires et membre de la Commission Communication.

Une implication forte et encourageante pour notre Comité Départemental.

## Assemblée Générale Ordinaire du Comité Départemental

L'Assemblée Générale Ordinaire du Comité de Randonnée de l'Aisne s'est déroulée le samedi 27 février 2021.

Pour la première fois dans l'Histoire du Comité cette Assemblée s'est déroulée en visio-conférence. Pas d'élection cette année, donc pas de modification au niveau de nos élus, mais un bilan d'activités en demi-teintes, pandémie oblige, et un prévisionnel des activités que nous avons déjà dû revoir à la baisse compte-tenu des nouvelles restrictions liées aux conditions sanitaires actuelles.

Cette AG a quand même permis à tous les présidents ou représentants de club de se voir et d'échanger par écran interposé, à défaut de pouvoir le faire de visu...

# Muscle confiné = Danger

## La sarcopénie

Tout le monde a entendu parler de l'ostéoporose, cette perte osseuse due à l'âge, la sarcopénie est en revanche méconnue. Or cette diminution anormale de la masse et de la force musculaire est liée à l'inactivité et au vieillissement. La prévention était au cœur d'un symposium organisé par le Centre d'Etudes et de Recherches d'Informations Nutritionnelles (Cerin) dans le cadre du dernier congrès mondial de l'ostéoporose qui s'est tenu récemment en Espagne.

### Un "dialogue" entre l'os et le muscle

le muscle est un tissu vivant qui - comme l'os - se renouvelle et s'autodétruit en permanence. Il est constitué de 20% de protéines : ostéokines, myokines et autres molécules du "dialogue" entre os et muscle régulent les mécanismes de construction et de destruction des deux tissus.

Les principaux types de muscles :

les muscles lisses, qui se trouvent dans les organes internes

le muscle cardiaque, qui est le muscle du cœur

le muscle squelettique, qui existe dans tout le corps

Les laboratoires cherchent à développer des produits pour lutter contre la perte de muscle. Seule alternative pour l'heure : les moyens de prévention que sont l'activité physique et l'apport protéique.

Il n'est jamais trop tard pour commencer une activité sportive et un entraînement régulier. 2 à 3 séances par semaine d'exercices réalisés en résistance avec un élastique, des haltères, des séances de marche rapide améliorent significativement les performances. On constate une augmentation de la vitesse de marche, une plus grande facilité à se lever d'une chaise ou encore une meilleure préhension musculaire, des outils que connaissent les géiatres et les kinésithérapeutes.

Les apports de protéines pour les seniors sont estimés à environ 1g - voire 1,2g - par kilo par jour contre 0.8g/kg/j pour un jeune adulte.

### Que manger ?

20g de protéines sont présentes dans : 100g de viande ou de poisson ; 2 œufs ; 500 ml de lait ; 4 yaourts ; 250 g de semoule cuite associée à 100 g de pois chiches.

Une certitude en tout cas : bouger et enrichir son alimentation en protéines après 70 ans, demeure essentiel pour le muscle et pour l'os.

### La sarcopénie, facteur de chute

Avec l'âge, dans environ 20 à 30 % des cas, la destruction naturelle du muscle n'est plus suffisamment compensée par son renouvellement. Résultat, la force musculaire diminue, ce qui se traduit par une faiblesse généralisée, facteur de chute et donc de fracture. 2 millions de chutes sont ainsi recensées chaque année en France pour un coût sociétal de 3 milliards d'euros. On estime que la sarcopénie multiplie le risque d'ostéoporose par 12, celui de chute par 2 et de fracture par 2,7.

Dr Alain THEVENIN

## Sentiers et Itinéraires

### Création du GR® 15 reliant l'embouchure de la Marne au lac du Der

Les 4 et 5 février 2021, le GHL (Groupe d'Homologation et de Labellisation) a validé le dossier de création du GR® 15 « Vallée de la Marne ».

Le CDRPA en collaboration avec la Commission Sentiers et Itinéraires de l'ARPSA a quant à lui présenté le dossier relatif à la portion axonaise soit 52 km entre les limites des départements de la Seine-et-Marne et de la Marne.

Reprenant pour partie les GR® 14 et GR® 14a, le GR® 15 relie l'embouchure de la Marne sur la commune d'Alfortville au lac du Der commune de Giffaumont-Pontaubert.

De belles journées de balisage en perspectives.

### Remise des vestes polaires aux baliseurs de l'ARPSA.



Le 23 février dernier, profitant d'une belle journée prémices du printemps, Bernard HANRYON, responsable de la commission Sentiers et Itinéraires à l'ARPSA, avait convié son équipe de baliseurs à une réunion en plein air (contraintes sanitaires obligent).

Après avoir fait le point sur la prochaine campagne de balisage, il a procédé à la remise des vestes polaires offertes par le Comité Départemental de la Randonnée Pédestre de l'Aisne en remerciement de l'engagement de ses bénévoles tant dans l'entretien des sentiers que dans le suivi des balisages.

Dès que les contraintes sanitaires le permettront, les baliseurs bénévoles des autres clubs affiliés recevront eux-aussi leurs vestes polaires.

Roger VELLE, secrétaire dudit comité, était présent pour immortaliser ce bon et beau moment.

Les baliseurs remercient chaleureusement le Comité pour cette attention.



## Toutes nos félicitations à...

Roger VELLE a été élu vice-président du Comité Régional de la Randonnée Pédestre des Hauts-de-France.

Brigitte SOULARY élue au poste de Présidente de la Fédération Française de la Randonnée Pédestre, dès l'Assemblée Générale du 13 Mars 2021, le Conseil d'Administration a procédé à l'élection d'un nouveau président.

Roger VELLE, membre de l'ARPSA qu'il a présidé en 2012 et 2013, secrétaire général du Comité Départemental de la Randonnée Pédestre Aisne (CDRPA) depuis 2017 et administrateur du Comité Régional de la Randonnée Pédestre des Hauts-de-France (CRRPHdF) depuis 2020 a été élu aux côtés d'Alain GRIMBERT au poste de Vice-Président du CRRPHdF. Ils épaulent Daniel PIPART élu au poste de Président.

Le Comité de l'Aisne lui présente ses sincères félicitations et ses vœux de réussite.

## L'écho des clubs

### L'ARPAL

Michel BREDELET succède à Jackie DUQUESNE à la présidence de l'association

Michel est devenu président de l'ARPAL depuis la dernière Assemblée Générale en remplacement de Jackie DUQUESNE qui ne souhaitait plus se représenter après presque 30 ans de bons et loyaux services à la présidence de cette association.

Il assure depuis la présidence de l'association dans la continuité et la dynamique.



Michel a rejoint l'ARPAL (Association des Randonneurs Pédestres Aulois-sous-Laon et du Laonnois) en 2008.

Il s'intègre très vite au sein du club et apprécie les randonnées et la découverte de la nature proposées par les animateurs de l'ARPAL.

Il suit ensuite une formation pour devenir à son tour animateur de randonnées.

Il est membre du Conseil d'Administration de l'ARPAL depuis 5 ans.

En 2013, il crée une activité « Marche Sportive » au sein de l'association et emmène deux jeudis par mois les amateurs de ce type de randonnée pour une « balade » de 15 km en 3 heures avec bien souvent 3 côtes.

Entouré d'une bonne équipe, Michel contribue à la joie et à la bonne humeur du club.

Son slogan : « Le moral, c'est l'ARPAL ».

J'ai une entière confiance en lui.

Jackie DUQUESNE

### L'ARPSA



Un beau geste de solidarité

Le 2 octobre 2020, la tempête Alex causait des dégâts considérables dans le Sud-Est de la France.

Après un appel aux dons émis par la FFR afin de contribuer aux financements des travaux de remise en état des GR® et GRP® de ce secteur, l'ARPSA a décidé lors de sa réunion du Conseil d'Administration en date du 19 janvier 2021, l'envoi d'un chèque au profit de la FFRandonnée.

Ce chèque a été envoyé dès le lendemain par son président Michel VAN DER PUTTEN.

## L'Association Randonnées Nature et Culture

Christian Vanhoutte, Président du club de Vervins, espère que la randonnée organisée par son club et prévue à Marly-Gomont le jeudi 27 Mai pourra bien avoir lieu.

Il invite les clubs du département à y participer. Cette randonnée à la journée intitulée "la Fontaine Colette" avec pique-nique le midi (9 km le matin et 6 km l'après-midi) permettra aux uns et aux autres de se retrouver dans une ambiance conviviale.

Cette randonnée déjà prévue l'an dernier avait dû être annulée pour cause de pandémie liée à la Covid.

## Le point sur la situation sanitaire

Depuis le 3 avril à 19h00, l'ensemble du territoire métropolitain est soumis, pour une durée de 4 semaines, à des mesures sanitaires renforcées :

- Les sorties sont autorisées dans un rayon de 10km autour de son domicile sur présentation d'un justificatif de domicile ou de l'attestation de déplacement.
- Pas de déplacement en journée au-delà de 10 km sauf motif impérieux ou professionnel (sur présentation de l'attestation).
- Un couvre-feu est en vigueur de 19h00 à 6h00 sur tout le territoire métropolitain : les sorties et déplacements sans attestations dérogatoires sont interdits sous peine d'une amende de 135 € et jusqu'à 3750 € en cas de récidive.
- Les établissements autorisés à ouvrir ne pourront plus accueillir de public après 19h00.

Malgré toutes ces contraintes et sous réserve d'un **respect strict** des règles énoncées ci-dessus et de ne pas être **plus de 6 personnes dans l'espace public** (dont plages, lacs, rivières, parcs, forêts ...) certaines associations ont pu mettre en place un planning allégé de randonnées pour tout le mois d'avril.

## Nos randonneuses (eurs) ont du talent

Nouvelle rubrique dans le Rando z'Aisne pour apporter une note de douceur, de poésie dans ce monde de « brutes ».

Alors à vos plumes, à vos stylos et s'il vous plait, faites nous rêver ...

Pour l'inaugurer, nous vous invitons à lire cette poésie écrite par Claudine TAVERNIER-DOUAY, adhérente à l'ARPHP depuis 12 ans.

D' un moment à un autre

Beau miracle...curieux mystère ...  
Que celui de notre noble Terre !  
Un coup de baguette magique  
Et tout devient féérique .

Le printemps s'installe , tout s'éveille  
Le merle siffleur n'est plus en sommeil .  
Les feuilles mortes s'envolent ,  
Les lièvres font des cabrioles .

Le soleil encore timide perce le feuillage ,  
Les premiers bourgeons égaient le paysage .  
La jonquille et le muscaris explosent ,  
Les contempler est juste grandiose !

Le sol est jonché de branchage ,  
Des vieux chênes , c'est l'écimage .  
Un bout de ciel se libère ,  
C'est spectaculaire !

Dame Nature ne s'essouffle pas ,  
Elle ne connaît pas le trépas !  
Elle rythme les saisons , la lumière ,  
C'est une vraie costumière !

A ce moment , juste un instant de réflexion ...  
De l' homme , elle implore la compréhension !  
Respectons la , sans jamais la mépriser ,  
De ses richesses , il faut capitaliser !!

*Claudine TAVERNIER-DOUAY*



### **Comité Départemental de l'Aisne**

1 chemin du pont de la planche 02000 BARENTON-BUGNY Tel 03 23 79 09 35 – e-mail : [aisne@ffrandonnee.fr](mailto:aisne@ffrandonnee.fr) - site : <http://www.aisne-rando.com>

Facebook : [Comité de Randonnée de l'Aisne](#)

La Fédération Française de Randonnée Pédestre est une Association reconnue d'utilité publique, agréée par le Ministère de la Jeunesse, des Sports et de la Vie Associative et le Ministère de l'Écologie et du Développement Durable, Membre du Comité Olympique et Sportif Français et de la Fédération Européenne de la Randonnée Pédestre.

Directeur de publication : Jean-Pierre FONTAINE — Équipe de rédaction : Caroline BRAZIER, Alain THEVENIN, Roger VELLE et Jean-Luc VALLÉE